

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Alkula, J., Saarikivi, S., Stjerna, P. & Viheroksa, R. (2022) Kun puoliso pelkää synnytystä. Kätilölehti, 3(3). 11-12.

Artikkelin nimi: **Synnyttäjän puolison kokema synnytyspelko**

Ingressi: Lisääntymisikäisten naisten ja perheiden terveyden edistämisen kannalta olisi tärkeää tiedostaa ja huomioida myös puolison synnytyspelko.

Yhteiskunnassamme vallitsee vahvasti ajatus, että puolison keskeisin rooli raskaus- ja synnytystapahtumassa on synnyttävän äidin tukeminen. Raskauden seurannan ja synnytykseen liittyvien asioiden huomion keskipisteenä ovat usein synnyttävä äiti ja syntyvä lapsi. Synnyttäjän puolison pohdinnat synnytykseen liittyen jäävät helposti vähemmälle huomiolle. Kuitenkin puolison odotusta saattaa varjostaa pelko, mikä vaikuttaa yhteiseen odotusaikaan, itse synnytystapahtumaan, sekä myöhemmin vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Näillä puolison peloilla on huomattavan suuri vaikutus myös synnyttäjän oman kokemuksen muodostumisessa raskauteen ja synnytykseen. Raskaana olevia naisia ja heidän perheitään hoitavien terveydenhuollon ammattilaisten tieto puolisoiden synnytyspelosta on tärkeää, jotta he voivat huomioida paremmin synnytyspelon ja vaikuttaa siihen omalla toiminnallaan.

Synnytyspelon ilmeneminen

Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat merkittävästi puolison synnytyspelon muodostumiseen. Kokemukset voivat olla joko omia tai muilta kuultuja. Sosiaalisessa mediassa jaetut negatiiviset synnytyskokemukset aiheuttavat helposti omalta osaltaan uhkaavien mielikuvien muodostumista. Tarinoissa nousevat usein esiin kokemukset puutteellisesta hoidosta ja huonoksi koettu vuorovaikutus terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Samoin sosiaalisessa mediassa jaetuissa tarinoissa käy ilmi synnyttäjän kokemus tiedonsaannin puutteesta tai hänen oma ymmärtämättömyys synnytyksen kulusta. Nämä tekijät voivat johtaa niin kokeneelle kuin niitä lukevalle pelon tunteita myös myöhemmissä synnytyksissä. Toinen merkityksellinen asia puolison synnytyspelon aiheuttajana on yksinäisyyden tunne raskauden ja synnytyksen aikana. Puoliso voi kokea ulkopuolisuutta tai avutonta oloa, eikä hän välttämättä tiedä kuinka olla käytännössä avuksi odottavalle. Tämä on hyvin yleistä etenkin synnytystapahtumassa. Ensihetket yhdessä lapsen kanssa saattavat jäädä myös vähäisiksi rajoitettujen vierailuaikojen ja perhehuoneiden rajallisuuden vuoksi. Se voi häiritä myös ei-synnyttäneen vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksellisen suhteen muodostumista ja synnytystapahtuman käsittelyä. Synnytyspelosta johtuvasta avuttomuuden ja ulkopuolisuuden tunteesta huolimatta synnyttäjien puoliset ovat yleensä synnytyksissä mukana aktiivisesti. Puolison mahdollisesti kokema ahdistuneisuus ja stressi synnytystapahtumassa eivät välttämättä ilmene selkeästi ulospäin. Siksi puolison pelon tunnistaminen ja siitä puhuminen on tärkeää. Synnytyspelko voi ilmetä esimerkiksi synnytystapahtumassa passiivisuutena ja kyvyttömyytenä antaa tukea synnyttävälle äidille. Puhelinta selaamaan vetäytynyt puoliso ei siis välttämättä aina ole vain välinpitämätön, vaan hän voi kärsiä synnytyspelosta.

Pelko äidin ja lapsen puolesta

Pelon kohteena on usein joko synnyttäjän, lapsen tai molempien kuolema tai vammautuminen. Valtaosa puolisoista, joilla esiintyy synnytyspelkoa, pelkäävät lapsen menehtymistä. Erityisesti alatiesynnytys koetaan riskinä lapsen kannalta. Pelko voi kohdistua myös lapsen suureen kokoon herättäen epäilystä siitä, mahtuuko lapsi syntyään alateitse. Lapsen mahdollinen synnynnäinen vamma tai sairaus aiheuttaa myös pelkoa. Alatiesynnytys koetaan usein uhkana myös synnyttäjän terveydelle. Pelon kohteina ovat synnytyskomplikaatiot kuten runsas verenvuoto tai vaikea synnytys. Useat puoliset pelkäävät myös synnyttäjän kokevan inkontinenssia tulevaisuudessa tai

sitä, että synnyttäjän sukupuolielimet vaurioituvat synnytyksessä. Lisäksi jotkut pelkäävät synnytyksen olevan uhka myös synnyttäjän psyykkiselle terveydelle.

Synnytyspelon vaikutus synnytystapaan

Puolison synnytyspelko on yksi merkittävä tekijä synnyttäjän synnytystavan valintaan. Ensisynnytys, aiemmin koettu kiireellinen sektio ja erityisesti hätäsektio ovat tutkimusten mukaan yhteydessä korkeampaan synnytyspelkoon. Siitä johtuen suunniteltu sektio voidaan kokea nopeampana, turvallisempaan ja helpompana ratkaisuna seuraavassa synnytyksessä. Sektio synnytystapana on hyvin yleistä etenkin silloin kun sekä synnyttäjä että puoliso kokevat synnytyspelkoa.

Seksuaalivähemmistöt

Seksuaalivähemmistöön kuulumisen lisää synnyttäjien puolisojen riskiä synnytyspelkoon. Yleisten edellä mainittujen synnytyspelkoa aiheuttavien tekijöiden lisäksi seksuaalivähemmistöön kuuluva voi pelätä sitä, miten heidät kohdataan. Pariskunnissa, joissa molemmat osapuolet ovat biologisesti mahdollisia synnyttäjiä, synnytyspelko voi tulla esiin siinä, kumpi hedelmöitetään ja näin pelko näkyy selkeämmin myös synnyttäjän valinnassa. Raskaana olevien ja synnyttäneiden perheiden hoitotyössä kohtaamme aikaisempaa näkyvämmiin seksuaalivähemmistöön kuuluvia synnyttäjiä ja heidän puolisoitaan. Laadukkaan hoitotyön näkökulmasta terveydenhuollon ammattilaisten on erittäin tärkeää ymmärtää sukupuolen moninaisuuteen liittyvät asiat ja tutkiskella siihen liittyviä ajatuksia henkilökohtaisesti, jotta pystyy kohtaamaan ja hoitamaan näitä perheitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Kohti tietoisuuden lisäämistä

Tiedonpuute ja siihen kytkeytyvät tekijät ovat keskeisin syy synnyttäjän puolison kokemaan synnytyspelkoon. Tähän terveydenhuollon ammattilaisilla on helppo vaikuttaa oikean ja ajantasaisen tiedon antamisella. Samoin informaation perillemeno tulee varmistaa ja huolehtia asian mahdollisesta jatkohoidosta. Ennaltaehkäisevässä mielessä on erittäin tärkeää pyytää synnyttäjien puoliset mukaan raskauskäynneille ja ottaa mukaan synnytystapaa käsitteleviin keskusteluihin. Näin puolison mahdollinen synnytyspelko tulee huomioitua jo raskausaikana. Tämänhetkinen epidemiatilanne on vaikuttanut terveydenhuollon mahdollisuuksiin ottaa puoliso mukaan raskauskäynneille tai järjestää perhevalmennuksia. Tämä voi näkyä synnyttäjän puolison valmistautumattomuudessa synnytykseen ja näin se on omalta osaltaan mahdollisesti lisännyt heidän synnytyspelkoaan. Raskaana olevia ja synnyttäneitä perheitä hoitavilla terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla riittävästi tietoa puolison synnytyspelkoon liittyen, jotta pelko tunnistetaan ja myös puolisoille osataan antaa oikeanlaista tukea.

Kirjoittajat:

Janette Alkula, kättilöopiskelija, TAMK

Sanni Saarikivi, kättilöopiskelija, TAMK

Petra Stjerna, kättilöopiskelija, TAMK

Raakel Viheroksa, kättilötyön lehtori, TAMK